



Ultraprocesados y su efecto en la salud de los conductores de la terminal de transporte de Pamplona, Norte de Santander: Revisión Sistemática

Factors ultraprocessed foods and its effect on the health of drivers of the pamplona norte de santander transportation terminal

Obed Aragón López¹; Brenda Carranza²; Wendy Espalza³; Sirley Vidal⁴

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo, realizar una revisión sistemática de los alimentos ultraprocesados y su relación con el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, tomando como base la población objeto de estudio los conductores de la terminal de transporte del municipio de pamplona norte de Santander, mediante la aplicación del instrumento cuestionarios de frecuencia de consumo con los cuales se investigan la relación entre ingesta dietética y enfermedad o factores de riesgo de la presente población, Los tres componentes principales de estos cuestionarios son la lista de alimentos, la frecuencia de consumo y el tamaño de la ración consumida. La lista de alimentos debe reflejar los hábitos de consumo de la población de estudio en el momento en que se recogen los datos. La frecuencia de consumo puede preguntarse de forma abierta u ofreciendo categorías de frecuencia para identificar cada alimento que consume la población, la aplicación de los cuestionarios requiere la interpretación de los participantes para poder tener información concreta clara y concisa sobre la alimentación y así proporcionar información descriptiva cualitativa sobre patrones de consumo alimentario de los conductores. La importancia de dicha investigación radica básicamente en que se ha establecido que existe un vínculo estrecho entre los cambios en la dieta de alimentos reales o mínimamente procesados a alimentos ultraprocesados y las tasas de sobrepeso y obesidad y otras enfermedades no transmisibles (ENT) relacionadas a la dieta.

Palabras clave: alimentos procesados, alimentos ultraprocesados, frecuencia de consumo, factor de riesgo, enfermedades crónicas no transmisibles

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the relationship between the consumption of ultra-processed foods and the effects on the health of the population drivers of the transport terminal of the municipality of Pamplona Norte de Santander, through the application of the instrument frequency questionnaires. consumption with which the relationship between dietary intake and disease or risk factors of the present population is investigated. The three main components of these questionnaires are the list of foods, the frequency of consumption and the size of the consumed portion. The food list should reflect the consumption habits of the study population at the time the data is collected. The frequency of consumption can be asked openly or by offering frequency categories to identify each food that the population consumes, the application of the questionnaires requires the interpretation of the participants in order to have clear and concise concrete information about the diet and thus provide descriptive qualitative information on food consumption patterns of drivers.

The importance of such research basically lies in the fact that it has been established that there is a close link between changes in the diet from real or minimally processed foods to ultra-processed foods and the rates of overweight and obesity and other non-communicable diseases (NCDs) related to diet.

Key words: processed food, ultra-processed food, frequency of consumption, risk factor, chronic non-communicable diseases

INTRODUCCIÓN

El Procesamiento de alimentos es todo procedimiento que altera el estado natural de un alimento, por ejemplo, al congelarlos, deshidratarlos, molerlos, enlatarlos y mezclarlos con otros alimentos; asimismo, cuando se les añade sal, azúcar, grasa u otros aditivos (Dietary Guidelines Advisory Committee, 2010; US Food and Drug Administration and Department of Health and Human Services, 2011). Así, pues, la definición de alimento procesado del gobierno de los Estados Unidos cualquier alimento que no sea una materia prima agrícola comprende diversos alimentos, desde vegetales congelados, frutos secos y frijoles enlatados, hasta pan integral, cereales para el desayuno, comidas preparadas, golosinas y gaseosas (Dietary Guidelines Advisory Committee, 2010; US Food and Drug Administration and Department of Health and Human Services, 2011).

Habida cuenta de esta heterogeneidad, los investigadores han desarrollado sistemas de clasificación para subdividir los alimentos procesados en categorías más refinadas, basadas en la complejidad, los cambios físicos y químicos resultantes y el objetivo del procesamiento. Los alimentos son, entonces, clasificados a lo largo de un espectro que va desde Aquellos mínimamente procesados a otros ultraprocesados (Eicher-Miller, Fulgoni and Keast, 2012; International Food Information Council Foundation, 2010; Monteiro et al., 2011; Slimani et al., 2009)

La mayoría de los nutricionistas y especialistas en salud pública han aceptado la clasificación de alimentos de Monteiro (2017), la más usada, como el estándar mundial (poti et al, 2015). Poti et al. (2015) ofrecen la interpretación más detallada de la clasificación de Monteiro. Su cuadro Sinóptico incluye varios millones de alimentos, relacionados estos a su vez con

información nutricional, y bases de datos de ingredientes con el propósito de emplear el sistema NOVA para también categorizar todos los productos con código de barra de acuerdo a cuán fácil es consumir los alimentos (por ejemplo, “listo para comer” o “calentar y servir”).

El procesamiento de alimentos puede ayudar a lograr una distribución alimentaria segura, diversa, copiosa y accesible (Floros et al., 2010). Sin embargo, en la actualidad los estudios e investigaciones en la materia señalan que el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados puede contribuir a una dieta de mala calidad y a la obesidad (Monteiro et al., 2011; Mozaffarian et al, 2011; Slimani et al., 2009). Además, muchos alimentos ultraprocesados son producidos para ser consumidos de inmediato; no requieren preparación previa alguna para su consumo; se pueden ingerir fácilmente, con un mínimo de operaciones (Harris and Shiptsova, 2007).

Algunos investigadores sostienen que los alimentos listos para el consumo perturban las señales Satedad/satisfacción al incentivar un ritmo de ingestión alto y comer mientras se está distraído (por ejemplo, viendo televisión) (Appelhans et al., 2012; de Graaf, 2012; Robinson et al., 2014; Robinson et al., 2013; Viskaal-van Dongen, Kok and de Graaf, 2011)

METODOLOGÍA

En este estudio se realiza a una revisión sistemática sobre el consumo de Alimentos ultraprocesados y su efecto en la salud. Se realizó la estrategia de búsqueda Sistemática en la base de datos de la Universidad de Pamplona, así como de diferentes sitios web para artículos publicados los últimos 5 años hasta el año 2020 En ella los autores recopilan la información existente en la literatura sobre la relación entre alimentos ultraprocesados

y su efecto en la salud. Los autores ponen de manifiesto que los estudios revisados se centran, principalmente, en la clasificación NOVA o en la clasificación previa propuesta por el mismo grupo de trabajo en la que agrupaban los alimentos en 3 grupos, e indican de la existencia de limitaciones con respecto a la falta de homogeneidad de las metodologías llevadas a cabo en los distintos estudios analizados, así como de los criterios usados para definir qué es un alimento ultraprocesado, haciendo patente la dificultad para establecer de manera definitiva una asociación entre el consumo de ultraprocesados y el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

En este sentido, publicaciones recientes discuten acerca de las limitaciones del término ultraprocesado y de la clasificación propuesta en el sistema NOVA. En relación al término ultraprocesado remarcan que no está amparado por ninguna norma legal y que es confuso, ya que en unos casos hace referencia al tipo y grado de procesado que sufren los alimentos y, en otros, a su formulación y composición. Respecto a la clasificación de alimentos propuesta por NOVA, la consideran muy amplia y genérica. Se da la paradoja de encontrar dentro del mismo grupo de alimentos ultraprocesados, alimentos de alta densidad nutricional con alimentos con bajo aporte nutricional y rico en nutrientes críticos.

Población y Muestra

Esta investigación se analizó en base a la población de 40 conductores de la terminal de transporte de Pamplona norte de Santander. Estos estudios hacen uso de distintos cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos, sin haber sido diseñados específicamente para este propósito lo que aporta una información errónea sobre el consumo real de estos alimentos. Según las herramientas nutricionales utilizadas, y en función de los hábitos alimentarios de la población

estudiada, distintos alimentos pueden ser clasificados o no dentro del grupo de alimentos ultraprocesados, lo que da lugar a distintas asociaciones entre su consumo y el potencial impacto en salud. En este sentido, es necesario llegar a acuerdos con el fin de hacer una correcta evaluación sobre el efecto que tiene el consumo de este tipo de alimentos sobre la salud.

Los estudios epidemiológicos deberían describir los alimentos concretos que se han seleccionado con el fin de conocer los ingredientes presentes en el alimento, así como su calidad nutricional, ya que trabajar con grupos de alimentos puede dar lugar a que se estén comparando alimentos con grandes diferencias en cuanto a perfil nutricional.

Por otro lado, se deberían adaptar y unificar los diseños metodológicos. Realizar un historial o registro dietético permitiría evaluar asociaciones entre la ingesta del alimento y la presencia o incidencia de enfermedad.

DISCUSIÓN

Para la estrategia de búsqueda en la base de datos PubMed se utilizaron los términos "ultra-procesados" y se encontraron 75 resultados. Se rechazaron 20, de los 55 artículos restantes se descartaron los siguientes: 3 al leer el título y el resumen, por no ajustarse al tema del estudio; 2 por estar llevado a cabo en niños con rango de edad entre 5 a 10 años de edad, lo que no permite poder establecer comparaciones con la población general. Se encontró una asociación positiva para el consumo de alimentos ultraprocesados originando un aumento en la ingesta de sal, azúcares simples, fósforo y potasio añadidos. Este aporte excesivo se asocia a un mayor riesgo de obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedad renal crónica.

A pesar de las limitaciones en los datos existentes, los resultados disponibles refuerzan los beneficios de evitar el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados.

CONCLUSIONES

Se pudo evidenciar que si las personas conocen los alimentos ultraprocesados y sus posibles efectos en la salud a corto y largo plazo harán mejor elección a la hora de adquirirlos en el mercado.

Los resultados de esta revisión son consistentes con revisiones que han evaluado la relación entre alimentos ultraprocesados y las enfermedades relacionadas como el cáncer, obesidad, diabetes, hipertensión y enfermedad renal crónica, publicadas anteriormente de las cuales son incorporadas a las directrices de la clasificación para grupos de alimentos NOVA.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. DavidRojas-Rueda. (2016). Impuesto a las bebidas azucaradas en España y su posible impacto en la salud. *Nutricion Hospitalaria*, file:///C:/Users/Acer/Downloads/art4%20(1).html.
2. Freidin, B. (2016). Alimentación y riesgos para la salud: visiones sobre . CONICET, file:///C:/Users/Acer/Downloads/Dialnet-AlimentacionYRiesgosParaLaSalud-6563643.pdf.
3. LauraMoreno-Galarraga. (2020). Consumo de productos ultraprocesados y enfermedades respiratorias sibilantes. Proyecto SENDO. Sociedad Española de Neumología, file:///C:/Users/Acer/Desktop/articulo%20obed.html.
4. NOVA. (2021). Alimentos ultraprocesados: impacto sobre las enfermedades crónicas no transmisibles. *Nutricion Hospitalaria*, file:///C:/Users/Acer/Downloads/articulo%204%20sem.pdf.
5. Ramírez-Vélez, R. (2015). El consumo regular de bebidas azucaradas incrementa el perfil lipídico-metabólico y los niveles de adiposidad en universitarios de Colombia. *Revista Colombiana de Cardiología*, file:///C:/Users/Acer/Downloads/art.%20Uno.pdf.
6. Tunjo, D. I. (2020). La alimentación sostenible en consumidores habituales del modelo alternativo de distribución de alimentos en Colombia. Universidad Nacional de Colombia, file:///C:/Users/Acer/Downloads/1073517041.2020%20(1).pdf.
7. Villagrán, M. (2020). Alimentos ultraprocesados y su rol en la prevención de la obesidad. *Revista Chilena Nutricional*, file:///C:/Users/Acer/Downloads/articulo%205%20sem.pdf.